



Istituto Professionale Statale per l'Artigianato e i Servizi

via Marconi, 40 - 40122 Bologna  
tel. 051 6392511 - fax 051 242388  
e-mail: borc030001@istruzione.it

PROGRAMMA SVOLTO in SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
CLASSE 1EG a. s. 2020/2021 PROF.SSA ROBERTA FUNDONE

❖ **Capacità coordinative:**

- esercizi e sequenze di coordinazione a corpo libero
- andature
- Trekking urbano

❖ **Capacità condizionali:**

- Le capacità condizionali (teoria)
- Trekking urbano
- Sprint corsa veloce

❖ **Mobilità articolare:**

- esercizi di mobilizzazione articolare
- stretching statico, dinamico e balistico a corpo libero

❖ **Conoscenze sul proprio corpo:**

- L'apparato muscolare

❖ **Conoscenza e pratica di giochi sportivi (la terminologia, il regolamento, la tecnica e l'aspetto educativo degli sport:**

- L'atletica leggera (teoria)
- Pallavolo (teoria)
- Pallacanestro (teoria)
- Ultimate frisbee (teoria e pratica)
- Il rispetto delle regole e il fair play

❖ **Salute, Benessere, Sicurezza e Prevenzione:**

- L'educazione alla salute
- Le dipendenze: alcol, fumo e droghe
- Primo soccorso

❖ **Progetto Fresbee (teoria e pratica)**

L'insegnante

I rappresentanti di classe



Istituto Professionale Statale per l'Artigianato e i Servizi

via Marconi, 40 - 40122 Bologna

tel. 051 6392511 - fax 051 242388

e-mail: borc030001@istruzione.it

**PROGRAMMA SVOLTO in SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE 3EG a. s. 2020/2021 PROF.SSA ROBERTA FUNDONE**

❖ **Le Capacità Coordinative e Condizionali:**

- Dagli schemi base alle abilità motorie (teoria)
- esercizi e sequenze di coordinazione a corpo libero
- Trekking urbano

❖ **Mobilità articolare:**

- esercizi di mobilizzazione articolare
- stretching statico, dinamico e balistico a corpo libero

❖ **Conoscenze sul proprio corpo:**

- L'apparato muscolare

❖ **Conoscenza e pratica di giochi sportivi (la terminologia, il regolamento, la tecnica e l'aspetto educativo degli sport:**

- L'atletica leggera (teoria)
- Pallavolo (teoria)
- Pallacanestro (teoria)
- Ultimate frisbee (teoria e pratica)
- Il rispetto delle regole e il fair play

❖ **Salute, Benessere, Sicurezza e Prevenzione:**

- L'educazione alla salute lo sport come benessere psicofisico e sociale
- L'alimentazione
- Le dipendenze: alcol, fumo e droghe e doping
- Primo soccorso

❖ **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

- Trekkig urbano
- ❖ **Progetto Fresbee (teoria e pratica)**

L'insegnante

I rappresentanti di classe